வாகீஸ்வரி அச்சு நிலையம், சென்னை:—1941.

முன்னுரை



சுவரை வைத்துத்தான் சித்திரம் எழுத முடியும் என்று ஒரு பழமொழி யுண்டு. அதைப்போல உடலை வைத்துத் தான் வாழ்க்கையை நடத்த முடியும். ஆனால் இதை உணர்ந்து நடப்பவர்கள் வெகு சொற்பம். தேகப்பயிற்சி என்றாலே ஒரு அலட்சியம் தோன்றுகிறது. பலர் பரிகாசம் செய்கிறார்கள். உடம்புக்கு சரியில்லை யென்றால் உடனே வைத்தியரை நாடுகிறார்கள். அல்லது மருந்து விளம்பரங்களைப் பார்க்கிறார்கள். ஆனால், ஏற்படுகிற வியாதிகளில் அநேகத்தை, உடற் பயிற்சியினால் வரவிடாமல் செய்யலாம் என்ற யோசனை அவர்களுக்குத் தோன்றுவதில்லை.

நல்ல தேக உழைப்புள்ளவர்கள் திடகாத்திரமா யிருக் கிறார்கள். அது இல்லாதவர்கள் பலவீனமா யிருக்கிறார்கள். இதைக் கண்ணெதிராக பார்த்துங்கூட, தேகப்பயிற்சியில் பலருக்கு மனம் நாடுவதில்லை. சுலபமாக ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதற்கு மருந்து ஏதாவது இருக்கிறதா என்று தேடு கிறார்கள். இந்த சுபாவத்தினால் நமது நாட்டில் பலர் பலவீனமா யிருக்கிறார்கள். அதன் பலனாக கோழைகளாக வும் இருக்கிறார்கள். உடல் வலிமைக்கும், குணங்களுக்கும் சம்பந்தமில்லை யென்று சிலர் நினைக்கலாம். அம்மாதிரி சம்பந்தமில்லாமல் இருப்பவர்கள் மிக மிக சொற்பம். முன் கோபக்காரர்கள் யாரையாவது பார்த்தால், " இவருக்

கென்ன மூலவியாதியா? அல்லது தலைவலியா?" என்று நாம் நினைப்பது சகஜம். அசௌக்கியத்தின் பலன்கள் கட்டாயம் குணங்களில் பிரதிபலிக்கும். வியாதியஸ்தர் ஏதாவது தவறாய்ச் சொன்னால்கூட, "அவர் உடம்பு அசௌக்கியமா யிருக்கிறார். அவருடைய கோபத்தை லட்சியஞ் செய்யக்கூடாது" என்று ஜனங்கள் சொல்லுவது வழக்கம். எனவே, நல்ல குணங்களை விருத்தி செய்வதற்குக்கூட, முதலில் தேகாரோக்கியம் வேண்டும்.

தேகப்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தாலே ஒரு புதிய உற்சாகமும், நம்பிக்கையும், தைரியமும் ஏற்படுகின்றன. இந்த இன்பத்தை, செய்கிறவர்களே அறிவார்கள். தேகப்பயிற்சி செய்வதற்கு நேரமில்லையே என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். நமது நாட்டாரைவிட எந்த வகையிலும் சுறுசுறுப்பிலோ பொறுப்பான வேலைகளிலோ பல வகைகளிலும் அதிகமாயுள்ள பிறநாட்டார்கள் தேகப் பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பதில்லை. அவர்களுக்கு அதற்கு வேண்டிய அவகாசம் அகப்படும்போது, நமது நாட்டாருக்கு அகப்படவில்லையென்று சொல்லுவது, விசித்திரமான விஷயம். அவகாசம் இல்லையென்பது தவறு. ஆவலில்லை என்பதுதான் உண்மை. நமது நாட்டாருக்கு தேகப்பயிற்சியில் பிறநாட்டாரைப் போல ஆவல் மட்டும் இருக்குமானால், இந் நாட்டில் பரவியுள்ள பல வியாதிகளுக்கு இடமில்லாமலே போய்விடும். அகால மரணம் வெகு தூரம் குறைந்து போகும். நமது நாட்டார் கோழைகளாக இருப்பது மாறவேண்டுமானால், தேகப்பயிற்சியில் சிரத்தை ஏற்பட வேண்டும். தேகப் பயிற்சி மட்டும் இருக்குமானால், யாரோ ஒரு காலி செய்யும் ஆர்ப்பாட்டங்களைக் கண்டு, நூற்றுக்கணக்கான மக்கள் கதிகலங்கி வீடுகளுக்குள் பதுங்கும் மகா கேவலமான

வழக்கம் தொலைந்து போகும். இதை எப்பொழுது நமது நாட்டார் உணரப் போகிறார்கள்?

தேகப்பயிற்சி செய்வதை தங்கள் அந்தஸ்திற்கு குறைந்ததாக சிலர் கருதுகிறார்கள். தங்களை காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்கு கூலிக்கு ஆட்களை பிடிப்பதைவிட, உடம்பில் பலமில்லாததால் கேவலமான சூழ்ச்சிகள் செய்வதை விட, தேகப்பயிற்சி செய்வதில் எவ்வித கேவலமும் இல்லை. இருந்தாலும், அம்மாதிரி நபர்கள்கூட எவ்வித வெட்கமுமின்றி தேகப்பயிற்சி செய்யக்கூடிய வழிகளை ஸ்ரீ குமாரஸ்வாமி இந்த சிறு நூலில் காட்டி யிருக்கிறார். ஆஸனங்கள் செய்வதில் ஸ்ரீ குமாரஸ்வாமி மிகுந்த திறமையுள்ளவர். தாம் பெற்ற நன்மைகளை வையத்து மக்களும் அடைய வேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கத்துடன்தான் இந்த நூலை அவர் பிரசுரிக்கிறார். அவர் எங்கு சென்றாலும் ஆஸனங்கள் செய்து காட்டி, அவற்றின் நன்மைகளை எடுத்துச் சொல்லி வருகிறார். தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் அவருடைய இல்லத்திற்குப் போனால் சொல்லியும் வைக்கிறார். அவர் மேற்கொண்டிருக்கும் இந்த பரோபகார வேலைக்காக அவரை மிகுதியும் பாராட்டுகிறேன்.

அவரை மட்டும் பாராட்டினால் போதாது. அன்னாரது மனைவியார் ஸ்ரீமதி ஸீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமியையும் பாராட்ட வேண்டும். ஏன்? ஸ்திரீகள் ஆதரவில்லாவிடில் எக்காரியமும் நடைபெறாது. அவர்கள் இடைஞ்சலாக யிருக்க முற்பட்டு விட்டால் எதையும் ஈடேறாமல் செய்து விடலாம். ஸ்ரீமதி ஸீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமி அவ்வாறின்றி தமது கணவருக்கு யோகாசன விஷயத்திலும் பெருத்த ஆதரவா யிருந்து வருகிறார். அவரும் பெண்களுக்கு ஆஸனம்

கற்றுக்கொடுத்து வருகிறார். இத்தகைய மனமொத்த வாழ்க்கைத் துணைவியை பெரும் பாக்கியமாகப் பெற்றிருப்பதற்காகவும் ஸ்ரீ குமாரஸ்வாமியை பாராட்ட வேண்டும்.

சென்னை
20—11—41 } டி. எஸ். சொக்கலிங்கம்.

முகமலர்

உயிர் என்பது மின்சாரம் போன்றது. உடல் என்பது பல்ப். மின்சாரம் தனியாக நின்று தனது ஒளியைக் காட்ட முடியாது. ஆகையால் அதற்கு பல்பின் அவசியம் வேண்டி யிருக்கிறது. அதைப்போலவே தான் உயிரும்.

உயிர் என்பது கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட ஓர் பெரிய சொத்து. அப்படியிருந்தும் அது ஓர் உடலின் உதவி யில்லாமல் தனியாக சோபிக்க முடியாது. உயிருக்கு உறைவிடமாக சரியான உடல் அமைந்து விட்டால் கேட்பா னேன்! பல அரிய பெரிய காரியங்கள் எளிதில் சாதிக்கலாம். பகவான் உயிரையும் உடலேயும் பிணைத்திருப்பது அதற் காகவேதான். அப்பேர்ப்பட்ட உடலின் விஷயத்தில் நாம் உதாசீனமா யிருக்கலாமா?

ஆதி உண்டென்றால் அந்தமும் உண்டு. அதைப் போலவே பிறப்பு உண்டென்றால் இறப்பும் உண்டு. சாவை ஒருபோதும் யாராலும் தவிர்க்க முடியாது என்பது உலக மறிந்த உண்மை. அதற்காக வேண்டி நாம் என்றைக்கிருந் தாலும் சாகத்தானே போகிறோம் என்று நினைத்து விரைவில் சாகவேண்டுமா யென்ன?

இறைவனால் மனிதனுக்கென விதிக்கப்பட்ட நூறாண்டு வரையிலாவது உயிரோடிருக்க வேண்டாமா? மானிடப் பிறவி எடுத்ததற்கு அறிகுறியாக நல்ல நல்ல காரியங்களைச் செய்ய வேண்டாமா? இது நமது கடமை யல்லவா? இக்

கடமையை நிறைவேற்ற ஆரோக்கியம் அத்தியாவசிய மல்லவா? அத்தகைய ஆரோக்கியத்தைப் பெற ஆசனம் செய்வதே சிறந்த மார்க்கம். அதை விளக்கவே இச்சிறு நூல் வெளிவந்திருக்கிறது.

கடவுளுக்கு அடுத்தாற்போல் கடவுளர்கள். அவர்களைப் போல்தான் நாமும். இல்லாவிடில் தேவரையும் மனிதரையும் ஒருங்கே உயர் திணையாகக் கருதுவரோ? ஆகையால் மனித னால் ஆகாதது ஒன்றுமில்லை. கடவுளிடம் உள்ள ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் முதலிய சக்திகள் நம்மிடமும் ஓரளவு இருக்கின்றன. அப்படி யிருக்க நமக்கென்ன குறைவு? அழித்தலை மாத்திரம் கைக்கொள்ளாமல் காத்தலையும் பயில வேண்டுமென்பதே எனது பிரார்த்தனை.

வட நாட்டில் ஆரோக்கிய சம்பந்தமாக பல நூல்கள் வெளி வந்திருக்கின்றன. தென்னாட்டிலோ அத்தகைய நூல்கள் வெகுநாள் வரை இல்லாமலிருந்தது. அப் பெருங் குறையை எனது குருநாதர் எஸ். பெங்களூர் சுந்தரம் அவர் கள் போக்கி விட்டார். அவரது சீடன் என்ற முறையில் எனக்கேற்பட்டுள்ள பல அனுபவங்களைக் கொண்டு நான் இந்த ஆரோக்கிய நூலை எழுத முற்பட்டேன். இதைப் படித்து மக்கள் பலனடைவார்களானால் அதைவிட எனக்கு வேறென்ன ஆனந்தம் இருக்கிறது! என் உழைப்பின் பலன் வீணாகவில்லை என்று நினைத்து என் மனம் நிம்மதி யடையும்.

நான் இதற்கு முன்பு எந்தப் புத்தகமும் எழுதியவ னல்லன். கட்டுரை எழுதவும் எனக்குத் தெரியாது. இந் நிலைமையில் பிரபல தேசபக்தர் ஸ்ரீ ஆக்கூர் அனந்தாச்சாரி யார் தம்முடைய பல அலுவல்களுக்கிடையே இப் புத்தகத்

தைப் பார்வையிட்டு, பல விஷயங்களைத் திருத்தி, புதுப்பித்து, சகலவித உதவியும் செய்து இந்நூல் வெளிவரக் காரணமா யிருந்ததற்கு என் நன்றியறிதலை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பிரபல பத்திரிகாசிரியரான ஸ்ரீ டி. எஸ். சொக்கலிங்கம் அவர்கள் மனமுவந்து இந் நூலுக்கு முகவுரை எழுதிக் கொடுத்ததற்கு நான் என்றும் அவருக்குக் கடமைப்பட் டவனாகின்றேன்.

இப் புத்தகம் அச்சிடப் பேருதவியா யிருந்த பி. ரத்ன நாயகர் சன்ஸ் சொந்தக்காரரான, ஸ்ரீ பி. ரங்கசாமி நாயகர் அவர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த வந்தனம் உரித்தாகுக!

216, திருவொற்றியூர் ஹைரோடு,
தண்டையார்பேட்டை, சென்னை.
20—11—41

வி. என். குமாரஸ்வாமி.

ஆரோக்கியமும் ஆசனமும்



மன்னு மிமய மலை யெங்கள் மலையே
மாநில மீதது போற்பிறி திலையே!
இன்னறு நீர்க்கங்கை யாறெங்கள் யாறே
இங்கிதன் மாண்பிற் கெதிரேது வேறே?

பாரத வீரர் மலிந்த நன்னாடு
மாமுனி வோர்பலர் வாழ்ந்த பொன்னாடு

பூரண ஞானம் பொலிந்த நன்னாடு
புத்தர் பிரானருள் பொங்கிய நாடு
பாரத நாடு பழம்பெரு நாடே
பாடுவ மிஃதை யெமக்கிலை யீடே.

(பாரதியார்.)

நம் நாடு உலகில் உள்ள எந்த நாட்டிற்கும் பின்வாங்கியதல்ல. உலகிலேயே பெரிய மலை நமது இமயமலைதான். மகா புண்ணிய நதி நம் கங்கைதான். உலகம் தோன்றியது முதல் அவதரித்துள்ள மகான்களில் அனேகர் நம் நாட்டைச் சேர்ந்தவர்களே. இன்னும் பல்வேறு துறைகளில் புலமை வாய்ந்தவர்கள் நம் நாட்டிலேதான் தோன்றியிருக்கிறார்கள். சகல விஷயங்களிலும் நாம் கீர்த்தியுடனிருக்கிறோம். ஆயினும் நம்மிடம் இரண்டு குறைபாடுகள் உண்டு. நாம் அடிமை

களா யிருப்பது ஒன்று. மற்றொன்று, ஆரோக்கியமில்லா மல் இருப்பது. விஷயம் பார்ப்பதற்கு இரண்டாக இருக்கிறது. என்றாலும் இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்த முள்ளது.

அடிமைகளாய் இருப்பதால் தான் ஆரோக்கியமில்லா மல் இருக்கிறோம்; ஆரோக்கிய மில்லாமல் இருப்பதால் தான் அடிமைகளாக யிருக்கிறோம் என்று இரண்டு விதமாக வும் சொல்லலாம். ஆனால் ஆரோக்கியமில்லாம லிருப்பதினால் தான் நாம் இன்னும் அடிமைகளாய் இருக்கிறோம்; ஒவ்வொரு இந்தியனும் ஆரோக்கியமா யிருந்தால் அடிமை விலங்கு தானாகவே அறுபட்டு விடும் என்று வாதிப்பதுதான் மிகவும் பொருத்தமானதா யிருக்கும். விலங்குகளே அடிமையா யிருக்க உடன்படுவதில்லை. அப்படி யிருக்க நாம் அடிமைகளா யிருப்பது கேவலமல்லவா? அதற்காக வாவது ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டாமா?

மேலும் உலகில் உயிரோடிருக்கும்போது ஆரோக்கியத் துடன் இல்லாமற்போனால் என்றைக்காவது ஒருநாள் பாயும் படுக்கையுமாய் இருக்க நேரிடும். நமக்குப் பணமிருந்தாலும் கூட நமது மலமூத்திரங்களை வாரிக் கொட்டவும், இன்னும் பலவித சிஸ்ருஷை செய்யவும், மனதார யாரும் முன்வர மாட்டார்கள். பணத்திற்காகச் செய்யும் தொண்டு எம்மட்டி லிருக்கும் என்று சொல்லத் தேவையே யில்லை. உள்ளதைச் சுற்றிக் கொண்டு போவதிலே அவர்கள் நாட்டமுடையவர் களா யிருப்பார்கள். ஆதலால் நமது சாவுக்காக ஒவ்வொரு நிமிஷமும் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருப்பார்கள். இது பூனையை மடியில் கட்டிக்கொண்டு சகுனம் பார்ப்பது போலிருக்கும். நோயில் வீழ்பவன் ஏழையா யிருந்தாலோ

கேட்க வேண்டியதே யில்லை. சீச்சீ என்று எல்லோருமே இகழ்ந்து புறக்கணிப்பர். அத்தகைய நிலைமையில் நாம் உலகில் இருப்பதைக் காட்டிலும் இறப்பதே மேல் அல்லவா? இதிலிருந்து என்ன புலனாகிறது? உலகில் நாம் வாழ்வதற்கே ஆரோக்கியம் மிக மிக அவசியம் என்று ஏற்படுகிறதல்லவா?

இவ்வளவு முக்கியமான விஷயத்தில் யாராவது கவனம் செலுத்துகிறார்களா என்றால் அதுதான் இல்லை. லக்ஷக் கணக்கானவர்கள் தங்கள் அஜாக்கிரதையினால் ஏதேனும் ஒரு வியாதியால் அவஸ்தைப் படுகிறார்கள். தற்கால சாந்தியாக மருந்து சாப்பிடுகிறார்கள். பணமுள்ளவர்கள் பலவித சிகிச்சைகளை செய்து பார்க்கிறார்கள். பலனோ கிட்டுவதில்லை. வருகிற வியாதியோ பலமானதாய் இருந்துவிடுகிறது. ஆப்பை பிடுங்கின குரங்கு மாதிரி விழி விழி யென்று பிறகு விழிக்க வேண்டி யிருக்கிறது.

ஆரோக்கியம் குன்றிய பிறகு அதையிதைச் சாப்பிட்டு சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்று எண்ணுவது என்ன அறிவீனம்! தும்பை விட்டுவிட்டு வாலைப் பிடிப்பதுபோல் அல்லவோ இருக்கிறது இது. வியாதி வராமல் பார்த்துக் கொள்வதல்லவா புத்திசாலித்தனம்? மருந்து இருக்கிறது; டாக்டர் இருக்கிறார்; பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று நினைத்து அஜாக்கிரதையா யிருப்பது தெரியாத்தனம். அவ்வாறிருந்தால் வியாதி நம்மை ஒருகை பார்த்து விடும். மருந்தையோ டாக்டரையோ நம்பி யிருப்பதால் எவ்வித பிரயோஜனமும் ஏற்படாது. டாக்டர்களுக்கும் மருந்துகளுக்கும் ஆயிரக் கணக்காக செலவழிக்கக்கூடிய தனவந்தர்களில் பலர் ஏன் அடிக்கடி நோயால் வருந்துகின்றார்கள்? பரம ஏழைகளில்

பலர் எவ்வாறு ஆரோக்கித்துடன் இருக்கின்றார்கள்? இதி லிருந்தாவது உண்மை விளங்க வில்லையா?

நமது அஜாக்கிரதையினால் காக்காய் வலி, வயிற்று வலி, மலச்சிக்கல், மூலம், மலக்குடல் கட்டி, மலேரியா, டைபா யிட், காசம், குஷ்டம், பைத்தியம், நரம்பு வியாதி முதலிய பல வியாதிகள் நம்மை வந்து பேட்டி காண்கின்றன. நாம் உலகிலிருந்து மறையும் வரையில் அவைகள் நம்மை விட்டுப் பிரியாம லிருக்கின்றன. இதனால் இளம் பிராயத்தவர்களில் அநேகர் லக்ஷக்கணக்காக சாகவேண்டி யிருக்கிறது. இதைத் தடுக்க யாரும் முயற்சிப்பதேயில்லை. அதற்கான அடிப் படையான காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளவும் விரும்புவ தில்லை. இவ்விஷயத்தில் மனிதன் தனக்குள்ள பகுத்தறிவை உபயோகிக்க மறுக்கின்றான். பின்பு மனிதனுக்கும் மிருகத் திற்கும் என்னய்யா வித்தியாசம் இருக்கிறது?

தேகாப்பியாசம்.

இவ்வுலகில் சுமார் எண்பத்திநான்கு லக்ஷம் ஜீவராசிகள் பகவானால் படைக்கப்பட் டிருக்கின்றன. அவையவை களுக்கேற்ற வளர்ச்சியும் அறிவும் கொடுத்திருக்கிறார் கடவுள். அவைகளில் தலைசிறந்து விளங்குவது மானிடப் பிறவி. அதற்குள்ள காரணம் அவர்களிடமுள்ள பகுத் தறிவுதான்.

மானிடராய்ப் பிறந்து அங்கஹீனமில்லாம லிருப்பது பெருமைபடத்தக்க விஷயம். அப்பெருமை நிலைத்திருக்க வேண்டுமானால் மானிடர் தங்களுக்குரிய கிரியைகளை சரிவர நடத்த வேண்டும். அத்துடன் பகுத்தறிவை இழக்காம லிருக்க வேண்டும். அதை இழந்து விட்டால் மக்கள்

மாக்களாய் விடுவர். ஒருவன் தன்னை மனிதன் என்று அழைத்துக் கொள்வதற்கு ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கிய மானது.

ஆரோக்கியம் ஒன்று மட்டும் இல்லாமற்போனால் மாட மாளிகை, கூட கோபுர மிருந்தாலும் பிரயோசனப்படாது. இரும்புப் பெட்டியிலுள்ள பணம் ஓர் இம்மி யளவுகூட உதவாது. ஆகையால் தான் நம் முன்னோர்கள் ஆரோக்கி யமே அருந்தனம் என்று அடிக்கடி சொல்லி வந்தார்கள்.

நம் தாய்மார்களோ குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியத்தைப் பால் மூலம் புகட்டுவதில்லை. என்றாலும் பள்ளிக்கூடங் களில் மட்டும் பாடபுத்தக மூலம் உபாத்தியாயர்கள் பையன் களுக்கு ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி ஏதோ போதித்து வருவ தாக ஓர் பாவனை. 'நான் அடிக்கிற மாதிரி அடிக்கிறேன்; நீ அழுகிற மாதிரி அழு' என்று சொல்லுவார்களே, அதைப் போலத்தா னிருக்கிறது இவ்விஷயமும். இந்த லக்ஷணத்தில் பலனைப்பற்றி கேழ்க்கவா வேண்டும்! எதையும் நடை முறையில் நடத்திக் காட்டினால் தானே பலனிருக்கும்! ஏட்டுச்சுரைக்காய் எப்படி கறிக்கு உதவும்?

நம்மில் பெரும்பாலோர் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி ஒரு நிமிஷங்கூட சிந்திப்பதே யில்லை. மானிடனாய்ப் பிறந்த ஒருவன் பல அரிய பெரிய காரியங்களை சாதிக்க வேண்டி யிருக்க, அவனொன்றும் செய்யாமல் உண்பதிலும் உறங்குவ திலும், குழந்தை குட்டி பெற்றுக் கொள்வதிலும் காலத்தை வீணாகக் கழித்து வெகு விரைவாக இவ்வுலகி லிருந்து விடை பெற்றுக் கொள்கின்றான். சாவதற்கு ஏனோ இவ்வளவு அவசரம்?

ஆரோக்கியம் என்பது, வீட்டிற்கு அஸ்திவாரம் எப்படியோ, அப்படி சரீரத்திற்கு. ஆகையால் ஆரோக்கியமாயிருந்தால்தான் உள்ளும் உடலும் சரியானபடி வேலை செய்யும். அப்பொழுதுதான் மானிட ஜன்மமெடுத்த பலனை நாம் அடையலாம்.

ஆரோக்கியமாய் இருக்க வேண்டுமானால் மூளைக்கு மட்டும் வேலை கொடுத்தால் போதாது. உடலுக்கும் உழைப்பு இருக்க வேண்டும். உடல் சுகமா யிருப்பதற்கு உணவு, நித்திரை, ஓய்வு எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அவசியம் தேகாப்பியாசமும்.

வியாதியை நாமே ஏன் வரவழைத்துக் கொள்ள வேண்டும்? பிறகு ஏன் இந்த மருந்து சாப்பிடலாமா, அந்த மருந்து சாப்பிடலாமா என்று யோசிக்க வேண்டும்? இந்த டாக்டர் கைராசிக்காரரா? அந்த டாக்டர் கைராசிக்காரரா என்றெல்லாம் ஏன் விவாதிக்க வேண்டும்? வைத்தியம் செய்து கொள்ள காசுக்கு என்ன செய்வது என்று ஏன் ஏக்கமுற வேண்டும்? இதெல்லாவற்றையும் யோசிக்கும் போது வியாதி வராமல் தடுப்பதே சிறந்ததெனத் தோன்றுகிறதல்லவா? இல்லாவிடில் வெள்ளம் வருவதற்கு முன்பே அணைபோட வேண்டும் என்று பெரியோர்கள் சொல்லியிருப்பார்களா?

நம் முன்னோர்கள் எவ்வாறிருந்தனர். நாம் இப்போது எவ்வாறிருக்கிறோம் என்பதை சிறிது நேரமாவது சிந்திக்க வேண்டாமா? அவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் 70, 80 வயது வரை உயிரோடு இருந்தார்கள். நம்மில் அனேகரை 20, 30 வயதுக்குள்ளாகவே யமன் வந்து அழைத்து விடுகின்றான். நம் முன்னோர், யானை போன்ற பலமும், புலி

போன்ற ரோஷமும் உள்ள குழந்தைகளைப் பெற்ருர்கள். நாமோ பூனைக்குட்டி நாய்குட்டிகளைப் போன்ற குழந்தை களைப் பெறுகின்ருேம். இதற்குக் காரணம் கண்டு பிடிக்க வேண்டாமா? காரணத்தை அறிய தேடி அலைய வேண்டாம். நம் கண் முன்னுல்தான் ஸ்பஷ்டமாகத் தெரிகிறதே! அது தற்கால நாகரிகம்தான். அந்தப் பாழாய்ப்போன மேல்நாட்டு நாகரிகம்தான். அதுதான் இவ்வளவுக்கும் காரணம். அந்தப் பிசாசு, உடை உணவு தேகாப்பியாசம் முதலிய துறைகளிலும் புகுந்து கும்மாளம் அடிக்கிறது. அப் பிசாசை ஓட்டினுல் தான் விமோசனம் உண்டு.

தேகாப்பியாசம் எவ்வளவு அவசியமானது என்பதைப் பற்றி ஆண் பெண் இரு பாலாரும் சிந்திப்பதே யில்லை. பெண்கள் செய்யவேண்டிய உடல் உழைப்பு வேலைகளை யெல்லாம் யந்திரங்கள் செய்து விடுகின்றன. இது நவநாக ரிகத்தின் கூற்று. ஏழை வீட்டுப் பெண்மணிகள் தங்கள் ஜீவனத்திற்காகவாவது கட்டாயம் உழைத்தாக வேண்டி யிருக்கிறது. ஆனுல் பணக்கார வீட்டுப் பெண்மணி களுக்கு துளிகூட வேலையே கிடையாது. "ஆள், அம்பு இருக்கும்போது நகத்தை அழுக்காக்கிக் கொள்ள எங்களுக் கென்ன தலைவிதியா?" என்று அவர்கள் நினைக்கிருர்கள் போலும்! எவ்வித தேக உழைப்பு மில்லாமல் எப்படி அவர்கள் ஆரோக்கியமா யிருக்க முடியும்? சட்டியில் இருந் தால்தானே அகப்பையில் வரும்? உடலுக்கு சிறிதளவாவது உழைப்பு இருக்க வேண்டாமா? வேலைக்காரர்கள் தான் இருக்கிருர்களே என்று சாய்வு நாற்காலியில் சாய்ந்து கொண்டிருந்தால் போதுமா? சாப்பிட்டுவிட்டு புளிமூட்டை போல் உட்கார்ந்திருந்தால் ஆரோக்கியம் எங்கிருந்து கிட்டும்?

ஆகாயத்திலிருந்து 'தொபக்கடீல்' என்று ஆரோக்கியம் நம் மீது வந்து விழுமா?

டானிக் புட்டியை டஜன் கணக்காக காலி செய்து விட்டால் ஆரோக்கியம் கிடைத்து விடும் என்று நம்பிவிட வேண்டாம். மாதர்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் வயிற்று வலி, இடுப்புவலிகளால் அவஸ்தைப் படுகிறார்கள். பிரசவமோ மறு பிறப்பாக வந்து முடிகிறது. ஸ்திரீகளுக்கு பிரசவம் என்கிற கஷ்டம் இருப்பதால் புருஷர்களைவிட அவர்களே தேக ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. தேகாரோக்கியத்துடன் இருந்தால்தான் அவர்களுக்கு மூஞ்சுறுமாதிரி குழந்தை பிறக்காம லிருக்கும். மரம் நல்லதா யிருந்தால்தானே அதில் காய்க்கும் காயும் நன்று யிருக்கும்.

ஆணுக்காகிலும் சரி பெண்ணுக்காகிலும் சரி தேகப் பயிற்சி வேண்டியது மிகமிக அவசியம் என்பதை யாரேனும் மறுக்க முடியுமா? முடியாது. ஆகவே எத்தகைய தேகப் பயிற்சி நல்லது என்பதையே நாம் இப்போது கவனிக்க வேண்டும்.

மேல்நாட்டு டம்பெல்ஸ், செஸ்டு டெவலப்பர், கீழ் நாட்டு தண்டால், பைடக், கரல்லா, குஸ்தி, குத்துச்சண்டை முதலியவைகளால் ஓரளவு பலம் பெறலாம். எனினும் தைராய்டு கிளாண்டு, பேரா தைராய்டு, மூளை, குடல்கள், குண்டிக்காய் முதலிய உள்ளுறுப்புக்கள் பலனடைவதில்லை. மேற்கண்ட தேகாப்பியாசங்களால் சதை வளர்ந்து வெளித் தோற்றம் பகட்டா யிருக்கும். ஆனால் மூன்று நாள் காய்ச்சல் அடித்தால் பலமெல்லாம் கிலமாகப் போய்விடும். ஆனால் யோகாப்பியாசமோ அப்படியல்ல. அதைத் தவராமல்

அப்பியசிப்பவர்களுக்கு வியாதியே வராது. அவர்களுக்கு டாக்டரோ மருந்தோ தேவையே யில்லை. உள் அங்கங் களுக்கு யோகாப்பியாசம் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கிறது. டம்பெல்ஸ், தண்டால் முதலிய தேகாப்பியாசம் செய்ப வர்கள் ஸ்பெஷலாக விலையுயர்ந்த ஆகாரங்களை உட்கொள்ள வேண்டி யிருக்கிறது. ஆனால் யோகாசனங்கள் செய்பவர் களுக்கு எளிய உணவே போதும். வயது முதிர்ந்தவர்களும், சில வியாதியஸ்தர்களும்கூட ஆசனங்கள் பயின்று பயன் பெறலாம். அவர்கள் வேறு அப்பியாசங்களைப் பயில முடி யாது. எவ்விதத்தில் பார்த்தாலும் மற்ற தேகாப்பியாசங்களைப் பழகுவதைக் காட்டிலும் யோகாசனம் பயில்வதே சிறந்தது தற்கால நாகரிகத்தில் உழன்று ஏற்கனவே தேகத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டவர்களுக்கு ஆசனமே தகுந்த பலனை அளிக்க வல்லது.

மற்ற தேகாப்பியாசங்களைவிட யோகாசனம் எவ்வாறு சிறந்தது தெரியுமா? மற்ற தேகாப்பியாசங்களைச் செய்யும் போது பெருமூச்சு விடுகிறோம். ஆனால் யோகாசனத்தைப் பழகிக் கொள்வதால் மூச்சு குறைவாக செலவாகிறது. அதனால் ஆயுள் விருத்தியாகிறது.

உடல் சம்பந்தமான வ்யாதிகள் அணுகாம லிருக்க வேண்டுமானால்—சுகமாக வாழ்நாளைக் கழிக்க வேண்டுமானால் யோகாசனம் செய்தாக வேண்டும்.

மோக்ஷமடைவதற்கு உலகத்தை வெறுத்தவர்கள் செய் வதுதான் யோகாசனம் என்று நினைத்து விடாதீர்கள். இகத்தில், மோக்ஷத்தைத் தவிர மற்ற தர்மார்த்த காமம் மூன்றையும் அடைவதற்கும் இது சிறந்ததோர் சாதனமா யிருக்கிறது.

யோகாசனங்கள்.

மோக்ஷமடைவதற்கு எட்டு படிகள் உண்டு. அவை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி முதலியன. மோக்ஷத்தையே பிரதானமாகக் கருதுபவர்களும் முதல் ஏழு படிகளையும் தாண்டியாக வேண்டும். இல்லாவிடில் அவர்களுக்கு மோக்ஷம் கிட்டாது. ஒருவனுக்கு வாழ்க்கையில் வக்கீலாக ஆக வேண்டும் என்கிற ஆசை ஏற்படுகிற தென்று வைத்துக் கொள்வோம். அவனது லக்ஷியம் கைகூடுவதற்கான மார்க்கங்களை அவன் நாடித்தானே தீரவேண்டும். திடீரென நாலு கைச் சட்டையுடனும் கழுத்துப்பட்டை, தலைப்பாகையுடனும் நீதிபதிக்கு முன்னால் நின்று மேஜையைத் தட்டி, தொண்டை கிழிய கத்த முடியுமா? முதலில் அரை கிளாஸில் படிக்க ஆரம்பித்து படிப்படியாக கல்வி பயின்று பட்டதாரியான பிறகல்லவோ சட்ட ஞானம் பெற முடியும். அதைப் போலவேதான் மோக்ஷத்தை அடைய விரும்புபவர்களும் ஆசனம் முதலான மற்ற ஏழு படிகளைத் தாண்டாமல் எட்டாவது படியாகிய மோக்ஷத்தை அடைய முடியாது. யோகாசனம் என்பது மோக்ஷ மார்க்கத்தில் உள்ள மூன்றாவது படியாகும். அது நம் முன்னோர்கள் கையாண்டு வந்த சிறந்த கலை. அதை நாம் ஒவ்வொருவரும் பயில வேண்டியது அவசியம்.

எத்தனையோ ஆசனங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் அவைகளில் பதினேழு ஆசனங்களே தற்போது அதிகமாக பழக்கத்தில் இருந்து வருகின்றன. வரிசைக் கிரமமாக அவைகளின் பெயர்களையும் அவைகளால் ஏற்படும் பலன்களையும் கீழே குறிப்பிடுகிறோம். நான்கு ஆசனங்கள் மட்டும் படம் பிடித்து இந்நூலில் சேர்க்கப்பட் டிருக்கிறது. மற்ற

ஆசனங்களுக்குண்டான படங்களையும், செய்யும் முறைகளையும், ஸ்ரீ எஸ். சுந்தரம் அவர்கள் எழுதிய 'ஆனந்த ரஹஸ்யம்' என்னும் நூலில் பார்க்க.

1. பத்மாசனம்

முதுகெலும்பு நிமிர்கிறது. நுரை ஈரலில் பிராணவாயு நன்றாகப் பிரவேசிக்கிறது. ரத்தோட்டம் சரியாய் இருக்கும். கூன் நிமிரும்.

2. புஜங்காசனம்

கழுத்து வலுவடையும். கழுத்து சுளுக்கு ஏற்படாது. கூன் விழாது. முதுகெலும்பின் மேல்பாகம் வளையும் தன்மை யடையும்.

3. சல்பாசனம்

வயிற்றில் இறுக்கம் உண்டாகும். சதையும் தொந்தியும் கரையும். ஹிருதயம் பலமடையும். முதுகெலும்பின் அடிப் பாகம் வளையும் தன்மை யடையும்.

4. தனுராசனம்

தொந்தி கரையும். வயிற்று வலி தீரும். அஜீரணம் தலை காட்டாது. வாய் துர்நாற்றம், மலச்சிக்கல், மூலம், நீர்ரோகம் (Diabetes) முதலியவைகளை அகற்றும். முதுகெலும்பின் நடுப்பாகம் வளையும் தன்மை யடையும்.

5. பஸ்சிமோத்தானுசனம்

குண்டிக்காய் (Kidneys) குடல்கள், பித்தப்பை, இரப்பை முதலிவை நன்றாக அமுக்கப் படுகின்றன. அதனால் நீரிழிவு, மலட்டுத்தனம், வயிற்றுவலி, தலைவலி, மூலக்

கடுப்பு முதலியன அகலும். வயிறு சிறுக்கும். இடுப்பும் சிறுக்கும். மாதர்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படும்போது இடுப்புவலி, தலைவலி முதலியன அண்டாது. பிரசவகாலத்தில் கஷ்டம் இருக்காது.

6. ஹாலாசனம்

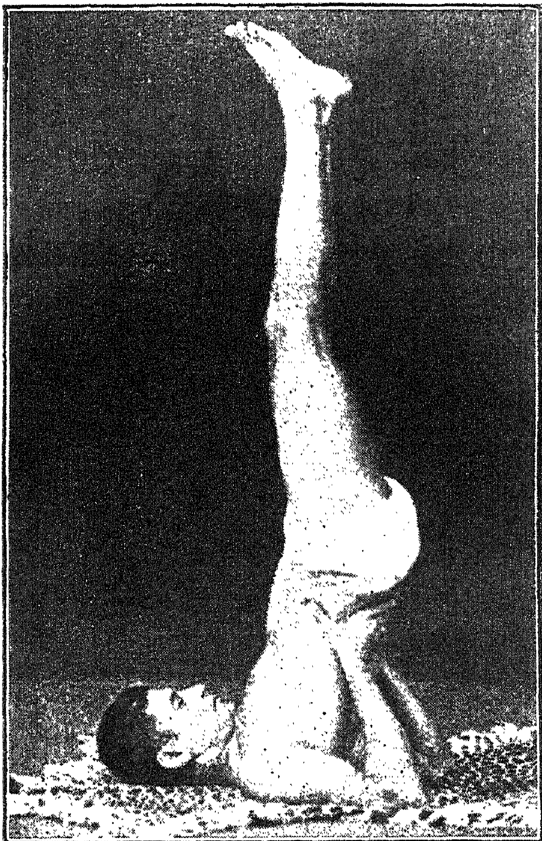
முதுகெலும்பு நன்றாக வளைக்கப் படுவதினாலும், தைராய்டு, பாரா தைராய்டுக்கு ரத்தம் பாய்வதினாலும் யௌவனம் உண்டாகும். தொந்தி, ஊளைச்சதை முதலியன கரையும். தொடை கனம் குறையும்.

7. மயூராசனம்

சிறுகுடல், பெருங்குடல், உணவுப்பை, பித்தப்பை முதலியன அமுக்கப்படுகின்றன. அதனால் மஞ்சக்காமாலை, மலச்சிக்கல், அஜீரணம், மூலம், நீரிழிவு, சோம்பல் முதலியன தலைகாட்டாது. தொந்தி, பெருஞ்சதை முதலியன கரையும்.

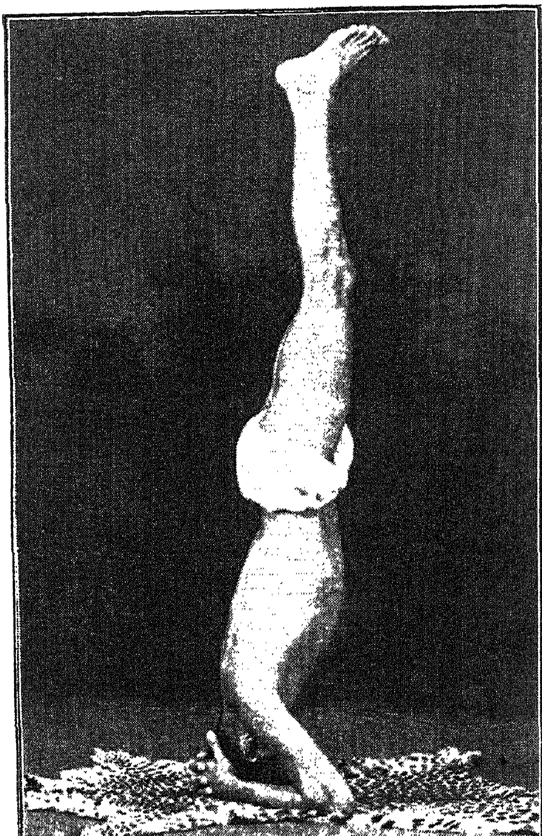
8. சர்வாங்காசனம்

யௌவனம் யேற்படும். மலட்டுத்தனம் நீங்கும். ரத்தத்திலுள்ள கிருமிகள் தைராய்டு கிளாண்டி லிருந்து வரும் ரசத்தினால் நன்றாய் போஷிக்கப்படுவதால் தொத்து நோய்களை அணுகாது. வீரியம் அபிவிருத்தி யாகும். ஹிருதய பலஹீனத்தைப் போக்கும். குஷ்டம், மேக வியாதி, காக்காய்வலி, மலேரியா முதலிய ஜுரங்கள், மலேரியா கட்டி, ரத்த அமுக்கம், (Blood Pressure) வெட்டை நோய், காசம், நீரிழிவு, மலச்சிக்கல், மூலம், மலக்குடல் கட்டி (Appendicitis) அஜீரணம் முதலியவைகளை அரவே அகற்றும்.



சர்வாங்காசனம்

SARVANGA ASANA



சிரஸாசனம்

SHIRAS - ASANA

9. மத்ச்யாசனம்

இருமல், க்ஷயம், காசம், சுவாசகாசம், முதலிய நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதிகள் ஒழியும். ஹிருதயம் பலம் பெறும். மார்புக்கூடு விலகும்.

10. சிரஸாசனம்

கண் பார்வை அதிகப்படும். ஆரம்ப செவிடு போகும். மூளைக்கு ரத்தம் பாய்வதினால் மறதி ஒழியும். வயதாகியும் ருதுவாகாத பெண்கள் புஷ்பவதியாவார்கள். வளர்ச்சியடைவார்கள். மலச்சிக்கல் போகும். உமிழ்நீர் ஊறுவதால் அஜீரணம் அண்டாது. தலைவலி தலை நீட்டாது.

11. அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம்

முதுகெலும்பு பக்கவாட்டில் வளைக்கப்படுவதால் யௌவனம் உண்டாகும். ஊளைச்சதை கரையும். இடுப்பு சிறுக்கும். சோற்றுப்பை, பித்தப்பை, குடல்கள் கசக்கப்படுவதால் அஜீரணம் உண்டாகாது.

12. யோகமுத்ரா

மலச்சிக்கல் போகும். குடல்கள் நன்றாக வேலை செய்யும். அஜீரணம் ஒழியும். பித்தப்பை சரியாக வேலை செய்யும்.

13. திரிகோணாசனம்

முதுகெலும்பு வளையும். பக்கவாட்டிலுள்ள ஊளைச்சதை கரையும். இடுப்பு உடுக்கை போல் ஆகும்.

14. பாதஹஸ்தாசனம்

மலச்சிக்கல், அஜீரணம், ஊளைச்சதை, தொந்தி முதலியன போகும். இடுப்பு வலுவடையும்.

15. உட்டியாண

தொந்தி கரையும். அஜீரணம் போகும். பித்தப்பை ஒழுங்காக வேலை செய்யும். மூலம், பௌத்திரம் போகும். ஹெர்னியாவுக்கு ஆபரேஷன் தேவையிருக்காது. குண்டிக் காய் பலமடையும்.

16. நௌலி

உட்டியாணவின் பலன்களே இதற்கும்.

17. சவாஸனம்

களைப்பு, ஹிருதய துடிதுடிப்பு, நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகள் முதலியன தீரும். முன்கோபம் வராது. அதிக காமம், மூளை கலக்கம், மனக்கவலை உண்டாகாது. சுவாசம் சரிவர நடக்கும். தியான சக்தி ஏற்படும். மனம் வசப் படும். ஓர் குறிப்பிட்ட அங்க நோய்க்கு, சவாசனத்தில் மனதை அவ்விடத்தில் செலுத்தி, நோய் தீரவேண்டு மென்று தியானம் செய்தால் குணமுண்டாகும். மற்ற ஆசனங்கள் செய்து முடித்த பிறகு கடைசியாக இதைக் கட்டாயம் செய்தே தீரவேண்டும்.

சிரஸாசனத்தின் மகிமை.

யோகாசனத்தை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

(1) மூளை முதலிய தலைபாகம்.

(2) முதுகெலும்பு.

(3) தைராய்ட் கிளாண்ட்.

(4) குடல் முதலிய வயிற்றுப் பாகம்.

சர்வ அங்கங்களில் தலைசிறந்தது தலையே. தலையில்லா ததை முண்டம் என்று சொல்லுவதுண்டு. தலையுள்ளவர்களை

யும் முண்டம் என்று சிலர் அழைப்பதுண்டு. தலையின் முக்கிய பாகமாகிய மூளையை சரிவர உபயோகிக்காதவர் களுக்கே அப்பட்டம் எளிதில் கிடைக்கும். மூளையில்லா மல் முட்டாள் பட்டம் பெற்று இவ்வுலகில் வேறு வாழ வேண்டுமா? அப்பட்டம் நமக்கு கிடைக்காமல் பாதுகாத் துக் கொள்ள வேண்டியது நமது கடமை யல்லவா?

மூளை சகல அங்கங்களிலும் முதல் ஸ்தானம் வகிக்கி றது. அதுதான் தலைமை தபால் தந்தி ஆபீஸ்மாதிரி. நமது தேகத்தில் நடைபெறும் எந்த விஷயமும் அதற்குத் தெரி யாமல் இருப்பதற்கில்லை. அதன் அனுமதி பெற்றே சகல உறுப்புக்களும் வேலை செய்கின்றன.

நம்மை எறும்பு கடித்தால் உடனே அதைத் தட்டி எறிந்து விடுகிறோம் அல்லவா? அது எவ்வாறு நேருகிறது தெரியுமா? தேகத்தில் எல்லா விடங்களி லிருந்தும் மூளைக்கு சம்பந்தம் உண்டு. தந்திக் கம்பி போன்ற மெல்லிய நரம்புகள் வழியாய், எறும்பு கடித்த சமாசாரம் மூளைக்கு உடனே எட்டி விடுகிறது. உடனே மூளையானது கண், கை முதலிய வைகளுக்கு உத்திரவிட்டு, அந்த இடத்தைப் பார்த்து அந்த எறும்பை அடிக்கவோ தட்டவோ செய்கிறது. இது கண் மூடித் திறப்பதற்குள் நடந்து விடுகிறது. எவ்வளவு துரித மாக மூளைக்குச் செய்திகள் போய் அது தகுந்த நடவடிக்கை எடுத்துக் கொள்கிறது என்பதைச் சிந்தித்தால் நமக்கே மிகவும் ஆச்சரியமா யிருக்கிறது.

அற்புதமான பல காரியங்களைச் செய்யும் மூளைக்கு நாம் நல்ல போஷணைக் கொடுப்பதில்லை. மூளைக்கு பாதாம் ஹல்வாவோ பாசந்தியோ கொடுக்க முடியுமா? நாம் சாப் பிடும் ஆகாரங்களினால் உண்டாகும் ரத்தமே மூளைக்கு போஷணை யாகும்.

ஓர் வீட்டின் மேல் மாடியிலுள்ள குழாய்க்கு பம்பு அடித்தால்தானே தண்ணீர் கிடைக்கிறது. அதைப் போலவே தான் மூளையின் நிலைமையும். தேகம் ஆரோக்கியமா யிருந் தால்தான் மூளைக்கு ரத்தம் நன்ருய் பாயும். சற்று ஆரோக்கியம் குறைந்தாலும் சரிவரப் பாயாது. இந்தக் குறை நீங்கவேண்டுமானல் சிரஸாசனம் செய்தாகவேண்டும்.

சிரஸாசனம் செய்வதால் தலையிலுள்ள மூளை, கண், காது, மூக்கு முதலிய அவயவங்கள் பலம் பெற்று வெகு நாள் உழைக்கும்.

"சிறையில் சிரஸாசனமே எனது சிறந்த தோழன். அது என் மனதுக்கு புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது" என்று பண்டித ஜவஹர்லால் நேரு சொல்லவில்லையா? அவர் இன்றும் நாள் தவராமல் சிரஸாசனம் செய்து வருகிருர். அறிவில் அவரையும் மிஞ்சிய தலைவர்கள் நம் நாட்டில் இருக்கலாம். ஆனல் ஆரோக்கியத்தில் அப்படிச் சொல்ல முடியாது. மகாத்மா காந்திக்கு அடுத்தபடியாக பண்டித நேருவையே நாம் குறிப்பிட வேண்டும். ஏறக்குறைய ஐம்பது வயதாகியும் இதுவரையில் அவர் நோயில் விழாம லிருப்பது சிரஸாசனத்தின் மகிமையே. இதற்கு மேலும் அந்த ஆசனத்தின் பெருமையை விளக்க வேறென்ன அத்தாட்சி வேண்டும்?

ஆனல் உங்களுக்கு ஒரு சந்தேகம் தோன்றலாம். மகாத்மா காந்தி ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிருரே! அவ ரென்ன ஆசனமா செய்கிருர்? என்று நீங்கள் கேட்கலாம். வாஸ்தவம்தான். அவர் சிரஸாசனமோ அல்லது வேறெந்த ஆசனமோ செய்வதில்லை. ஆனல் பல உயர்ந்த கொள்கைகளை அனுஷ்டித்து வருவதால் ஆசனத்தின் தேவை அவருக்கில்லை.

மகாத்மா காந்தி மனதை அடக்கி தன்வயப்படுத்தி வைத்திருக்கிறார். மனம் அடங்கினால் நோய் வராது. ஆனால் அவர் மாதிரி நம்மைப் போன்றவர்கள் நடக்க முடியாதல்லவா? ஆகையால் நாம் கைக்கொள்ள வேண்டியது ஆசனம்தான். அதைத் தவிர நமக்கு வேறு கதியில்லை. சங்கராச்சாரியார் செய்வதெல்லாம் தன்னால் செய்ய முடியும் என்று நினைத்து அவரது சிஷ்யர் முயற்சித்து அவமான மடைந்த கதை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள். அதைப் போலவே முடியும் நாம் மகாத்மா காந்தியை இவ்விஷயத்தில் பின்பற்ற முயன்றால்.

முதுகெலும்பு.

எண்பது அல்லது நூறு வயதுடையவரானாலும் முதுகெலும்பை இஷ்டப்படி வளைக்கக் கூடியவரா யிருந்தால் அவரையே வாலிபர் என்று சொல்ல வேண்டும். முதுகெலும்பை வளைக்க முடியாத ஓர் இருபது இருபத்தைந்து வயதுள்ள வாலிபனைக் கிழவனாகவே மதிக்க வேண்டும். முதுகெலும்பு கடினத்தன்மை யடையாமல் இளக்கி வைத்திருந்தால் சிறு பையன்களைப்போல் களைப்படையாமல் ஓயாமல் கடினமான வேலைகளையும் செய்யலாம். இவ்வாறு சொல்வதை சரியாக அர்த்தம் செய்து கொள்ளாமல் விபரீதமாக நடந்து கொள்ளக்கூடாது. முதுகெலும்பை வளைக்கத்தானே வேண்டும் என்று நினைத்து சதாகாலமும் வளைந்து உட்கார அப்பியசிக்கக் கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் முதுகெலும்பு கோணலாக ஸ்திரமாகவே வளைந்து முதுகு கூனாகப் போய்விடும். பிறகு நம்மை கூனன் என்று எல்லோரும் கேலி செய்வார்கள். மகா கவி பாரதியார் சொல்லிய பிரகாரம் ஏறுபோல் நடக்க வேண்டும். நிமிர்ந்த நன்னடையை நாம் பழக்கம் பண்ணிக்கொள்ள வேண்டும்.

முதுகெலும்பை நம்மிஷ்டப்படி வளைப்பதற்கும், நிமிர்ந்து நடப்பதற்கும் உதவியா யுள்ளது ஆசனங்களே.

என்றைக்கிருந்தாலும் சாகத்தானே போகிறோம்; என்றைக்காவது ஒருநாள் கிழமாகத்தானே ஆகவேண்டும் என்று அனைவரும் சொல்லுவது வழக்கம். வரவேண்டிய காலத்தில் எதுவானாலும் வரட்டுமே? அதி பால்யத்திலேயே மூப்பும், சாவும் வருவதென்றால் அது நமது அஜாக்கிரதை யினால்தான். இது நான் சொல்வதல்ல. மேல்நாட்டில் நவீன யந்திரங்களையும், விஞ்ஞானங்களையும் தினேதினே புதிது புதிதாகக் கண்டு பிடித்து வருகிறார்களே, அவர்களின் சாதனை. அவர்கள் என்ன சொல்லுகிறார்கள் என்று கவனி யுங்கள்.

உடலில் பல இடங்களில் பலவித கோளங்கள் (Glands) இருக்கின்றன. அவைகளில் மிகவும் முக்கியமானது தைராய்ட் கிளாண்ட் என்பது. இது உள் கழுத்தில் சுவா சக் குழாயை ஒட்டி அமைந்திருக்கிறது. இந்த கோளத்தி லிருந்து ஒருவிதமான திரவ பதார்த்தம் உண்டாகிறது. அந்த திரவ பதார்த்தத்தின் குறைவே மூப்புக்குக் காரணம். மேல் நாட்டார் கண்டு பிடித்தது இதுதான்.

ஏதேனும் ஒரு மிருகத்துக்கு தைராய்ட் கிளாண்ட் சரியாயில்லை என்று கண்டால் ஆரோக்கியமுள்ள வேறொரு மிருகத்தின் தைய்ராடை எடுத்து ஒட்ட வைக்க முற்பட்ட னர். அந்தப் பரீக்ஷையில் வெற்றி யடையவே முரட்டுக் குரங்கின் தைராய்டு மனிதனுக்கு பிராப்தமாயிற்று. உடனே கிழவன் குமரனானன். இன்னும் இந்த சிகிச்சை உலகின் பல பாகங்களில் நடந்து கொண்டுதானிருக்கிறது. ஆனால் நமக்கு இது தேவையா இல்லையா என்பதுதான் கேள்வி.

நமக்கிது வேண்டாம். ஏனெனில் நம் முன்னோர்கள் நமக்கு வைத்துப்போன சர்வாங்காசனம் இருக்கிறது. அது ஓர் சிறந்த பொக்கிஷமாகும்.

சர்வாங்காசனத்தை தினசரி சில நிமிஷநேரம் செய்ய ஆரம்பித்து பிறகு நாளடைவில் 15 நிமிஷம் முதல் 30 நிமிஷம் வரை செய்யப் பழகிக் கொண்டால் யௌவனம் தானே வந்துவிடும். பலவித வியாதிகளும் இதனால் தீருகின்றன. வியாதிகளிலே தலைமையானதும் கொடியதுமான பெரும் வியாதியும் இந்த ஆசனத்தால் நீங்கும். தற்கால வைத்தியர்கள் குஷ்டத்தை போக்கடிக்க சரியான சிகிச்சை இன்னதென இன்னும் கண்டுபிடிக்கவில்லை. தற்கால சாந்தியாக ஏதேதோ செய்கிறார்கள்; அவ்வளவுதான். ஆனால் இந்த ஆசனத்தை ஆறுமாத காலம் பயின்று, பால் பழம் மட்டும் ஆகாரமாகக் கொண்டால் குஷ்டம் பூராவும் நீங்கும். குஷ்டமே நீங்குமென்றால் சில்லரை நோய்களைப் பற்றிக் கேட்பானேன்?

குடல்.

நமக்குக் குடல் என்று ஒன்றிருக்கிறது என்பதையே பலர் அறிய மாட்டார்கள். நாம் உண்ணும் உணவு இரப்பைக்குச் சென்று அங்கிருந்து குடல் வழியாகப் போகும் போது அதன் சத்துக்கள் இழுக்கப்படுகின்றன. எதை எப்போது சாப்பிட்டாலும் ஜீரணமாய் விடும் என்று பலர் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அது தவறு. அவர்கள் கொஞ்சமேனும் யோசிப்பதில்லை. தலையணையில் பஞ்சை அடைப்பதைப்போல் தங்கள் வயிற்றில் கண்டதையும் அடைத்து விடுகிறார்கள். குடலுக்கு ஓய்வு அவசியம் என்பதை அவர்கள் உணருவதே யில்லை. ஏற்கனவே சாப்பிட்ட

வஸ்துக்கள் ஜீரணமாகி நன்ருய் பசி எடுத்த பிறகே ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் தனுராசனம், உட்டியாணு, நௌலி, சலபாசனம், முதலிய ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும். அதனுல் குடலுக்கு பலம் ஏற்படும். பழைய மலங்கள் அன்றன்ருடம் கழியும். ஆயுள் பரியந்தம் பேதி மருந்தைத் தேடவேண்டி யிருக்காது. அஜீரணம் என்பதே அங்கு தலை நீட்டாது.

மலச்சிக்கல்.

நம் நாட்டில் நூற்றுக்கு ஐம்பது பேர் மலச்சிக்கலினுல் அவஸ்தைப் படுகிருர்கள். இது அநேக நோய்களுக்கு ஆஸ்பதமாயுள்ளது. இதற்குக் காரணம் உடலுழைப்பு இல்லாதது தான். சில சுலபமான ஆசனங்களைச் செய்தால் மலச்சிக்கல் அறவே ஒழிந்துவிடும்.

மலச்சிக்கல் தீர ஆசனமே நல்லது. பேதி மருந்துகள் கூட சில பகுதிகளின் மலத்தை வெளித்தள்ளுவதில்லை. ஆசனம் அக்குறையை நிவர்த்திக்கிறது.

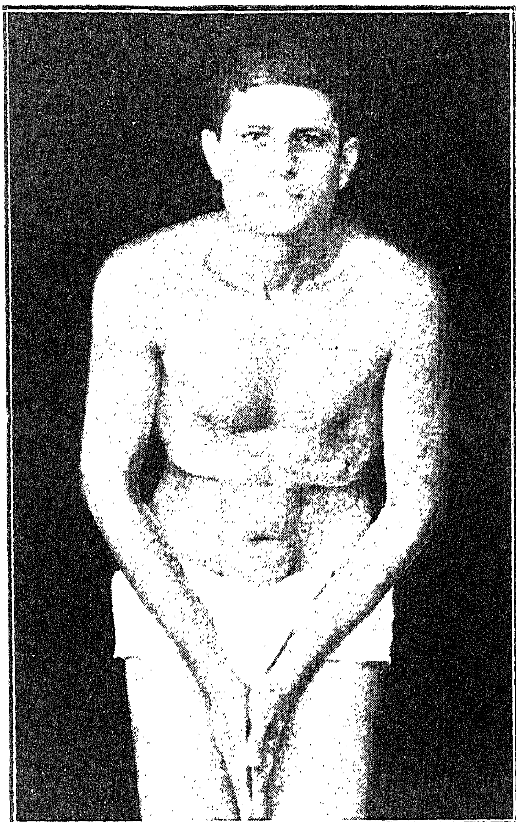
பிராணுயாமம்.

சில வகுப்பார் 8 வயதுக்குள்ளாக பையன்களுக்கு உபநயனம் (பூணூல் கலியாணம்) நடத்தி பிரம்மோபதேசம் செய்கிருர்கள். காயத்திரி மந்திரமும் பிராணுயாமமும் கற்பிப்பதே பிரம்மோபதேசத்தின் உண்மையான தாத்பர்யம். பிரம்மோபதேசம் பெற்ற மாணவன் சந்தியாவந்தனம் தினசரி செய்யத் தொடங்குகின்ருன்.

ஆனுல் தற்காலம் உபநயனம் ஆனவர்கள் சந்தியா வந்தனம் செய்யும் முறை உகந்ததா யில்லை. அவர்களில் அநேகர் பிராணுயாமம் சரியாகச் செய்வதில்லை. மந்திரத்தை



உட்டியாணை
UDDIYANA



நௌலி

NAULI

வெகு வேகமாக முணுமுணுக்கிறார்கள். அதைவிட வேகமாக மூக்கை விரல்களால் தொட்டுவிட்டு எடுத்து விடுகிறார்கள். மற்றும் சிலர் நண்பர்களுடனே, மனைவி மக்களுடனே பேசிக் கொண்டே பிராணாயாமம் செய்து முடித்து விடுவதுண்டு. சந்தியாவந்தனம் செய்யும்போது மனதை ஒரே நிலையில் நிறுத்த வேண்டும். சந்தியாவந்தனத்தில் மிகவும் முக்கியமான பகுதியான பிராணாயாமத்தை முறையோடு செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் எப்போதும் ஆரோக்கியமா யிருக்கலாம்.

எல்லோரும் ஜாதிமத பேதமின்றி பிராணாயாமம் செய்யலாம். காலையிலும் மாலையிலும் வயிற்றில் ஆகாரம் இல்லாத சமயம், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறை, மொட்டை மாடி, ஆற்றங்கரை, குளக்கரை, கடற்கரை, முதலிய இடங்களில் பிராணாயாமம் செய்யலாம்.

பிராணாயாமம் செய்வதினால் மூச்சு குறைவாக விடும் பழக்கம் நாளடைவில் ஏற்படுகிறது. அதனால் ஆயுள் அபிவிருத்தி யடைகிறது. அதெப்படி என்று கேழ்க்கிறீர்கள்? நாம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு மூச்சு குறைவாக விடுகிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு ஆயுள் அபிவிருத்தியாகும் என்பது முன்னோர்களின் சித்தாந்தம்.

நாம் நாளொன்றுக்கு சுமார் 21600 தடவைக்குமேல் மூச்சு விடுகிறோம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் 12 அங்குலம் மூச்சு வெளியே விடுகிறோம். 8 அங்குலம் உள்ளே இழுக்கிறோம். ஆக ஒரு தடவைக்கு 4 அங்குலம் சேதாரமாகிறது. ஒரு தடவைக்கே இவ்வளவு நஷ்டமென்றால் மனிதனுடைய வாழ்நாளில் எவ்வளவு மூச்சு வியர்த்தமாகிறது என்பதை கவனியுங்கள். அவ்வாறு நஷ்டமேற்படாமல் காப்பது

பிராணாயாமம் என்றால் நாம் அதை ஏன் கடைபிடிக்கக் கூடாது?

ஒருவன் தனக்கு வரும் வருமானத்தி லிருந்து மிதமாக செலவு செய்து மாதாமாதம் ஏதேனும் மிச்சப்படுத்துகிறான். அவ்வாறு மிச்சமாகும் பணம் அவனுடைய பிற்காலத்தில் அவனுக்கு மிகவும் உதவியா யிருக்கிறது. அவன் கை விரித்து யாசகம் கேட்க யாரிடமும் போவதில்லை. தான் ஏற்கனவே மிச்சப்படுத்திய பணத்தைக் கொண்டு தனக்குக் கஷ்டம் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்கின்றான். வேறொருவன் தனது வருமானமும் போதாதென்று கடன் வாங்கி செலவழித்துக் கொண்டே போகின்றான். வாங்கும் கடனை அடைக்க வழியில்லாமல் சீச்சீ என்று எல்லோராலும் இகழப்பட்டு அவமானமடைகின்றான். மேற்கொண்டு தனது வாழ்க்கையை நடத்த முடியாது கடைசியில் தவிக்கின்றான். அவனது வாழ்க்கையே முடிவுக்கு வந்து விடுகிறது.

பிராணாயாமம் செய்து மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தி நீண்ட ஆயுள் இருக்க வழி தேடுபவனே, வருமானத்தை மிச்சப் படுத்தி வாழ்நாள் பூராவும் சுகமாகக் கழிக்க விரும்புவனுக்கு சமான மாவான். பிராணாயாமம் செய்யாதவனே, வருமானத்துக்குமேல் கடன் வாங்கி தனது வாழ்க்கையைக் கெடுத்துக் கொள்பவனுக்கு சமதையானவன்.

வலது நாசித் துவாரத்தை வலது கை கட்டை விரலால் அமுக்கி, இடது நாசி வழியாய் மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். பிறகு வலது மோதிர விரலால் இடது மூக்கை அடைத்து வலது கட்டை விரலை வலது நாசியிலிருந்து எடுத்து, மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடவேண்டும். மீண்டும்

வலது நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்து இடது நாசி வழியாக வெளிவிட வேண்டும். சுவாசம் இழுக்கும் நேரத்தைவிட, விடும் நேரம் இரட்டிப்பா யிருக்க வேண்டும். இதுதான் பிராணாயாமம் என்பது. இவ்வளவும் செய்து முடித்தால் ஒருமுறை பிராணாயாமம் செய்ததாகும்.

இவ்வாறு தினமும் மூன்று தடவை செய்யலாம். மூன்றுமுறை ஆரம்பித்து பழகப் பழக 20, 30 தடவையும் செய்யலாம். பத்மாசனம் போட்டு செய்வது உத்தமம். பத்மாசனம் போட முடியாதவர்கள் வழக்கமாய் உட்காரு வதைப் போல் உட்கார்ந்து செய்யலாம். அப்படிச் செய்தால் ரத்தம் சுத்தமாகும். நுரையீரலில் கிருமிகள் இருந்தாலும் அவைகள் இறந்து போகும். நாடி நரம்புகள் ஒழுங்கான நிலையிலிருக்கும். மனது சாந்தமடையும். உடலி லுள்ள கெட்ட வஸ்துக்களை எரிக்கும். முகம் பளபள வென்று இருக்கும். இதைக் கிரமமாய் செய்பவர்களுக்கு நோயே வராது.

ஆகாரம்.

ஆரோக்கியமா யிருக்க ஆசனம் முக்கியமென்பது தெளிவாய் விட்டது. ஆசனத்துக்கு அடுத்தபடியாக முக்கிய ஸ்தானம் வகிப்பது ஆகாரமே. உத்தீபன வஸ்துக்களை குறைக்க வேண்டும். நல்ல வஸ்துக்களை வேளை தவராமல் அளவுடன் புசிக்க வேண்டும். ஒரு வியாபாரம் செழித் தோங்க வேண்டுமானால் நாணயம் வேண்டு மல்லவா? அதைப் போலவே தான் தேகம் ஆரோக்கியமா யிருக்க வேண்டுமானால் உணவு கட்டுப்பாடு வேண்டும்.

ஆசனம் பயில முன் வருபவர்கள் சில முக்கியமான விஷயங்களை எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள

வேண்டும். கள்ளு, சாராயம், பிராந்தி, பீடி, சுருட்டு, சிகரெட்டு, புகையிலை, பொடி முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்கக் கூடாது. டீ, காபி, கொக்கோ, ஓவல்டின், ஸோடா, கலர் முதலிய பானங்களும் கூடாது.

மிளகாயை அவசியம் ஒழித்தாக வேண்டும். மிளகாய் நம் நாட்டில் பூர்வம் இருந்ததில்லை. நம் பெரியோர்கள் மிளகாய் இல்லாமலே நல்ல ருசியுள்ள பதார்த்தங்கள் தயாரித்து உண்டு வந்திருக்கிறார்கள். சிறு குழந்தைகள் இயற்கையாகவே காரத்தை விரும்புகிறதில்லை. குற ஜாதியைச் சேர்ந்த பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை வற்புறுத்தி கள் குடிக்கச் செய்வதை நாம் காண்கின்றோமல்லவா? அதே மாதிரியே நாமும், காரம் சாரமாய் இல்லாமற்போனால் குழந்தைகள் எப்படி வளரும் என்று சொல்லிக் கொண்டே குழந்தைகளின் உணவிலும் காரம் கலக்கின்றோம். இது என்ன பேதமை?

மிளகாயைக் கரைத்து நம் உடம்பின் எந்த பாகத்திலாவது பூசிக்கொண்டு பார்த்தால் அதன் எரிச்சல் நமக்குப் புலப்படும். உடம்பின் மேல் பாகத்தை படாதபாடு படுத்துகிறதே மிளகாய்; மிருதுவான குடல்களை சும்மா விட்டு விடுமா? மிளகாய் சாப்பிடுபவர்களின் குடல்கள் உணர்ச்சியற்றுப் போகும். அங்கு ஊறும் திரவ பதார்த்தம் குறையும். அதனால் ஆகாரங்கள் சரியாக ஜீரணமாகாது.

ஆகையால் உபகரணங்கள் ஒன்றிலும் மிளகாய் சேர்க்கவே கூடாது. காரம் வேண்டியவர்கள் அவைகளோடு கொஞ்சம் மிளகு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். குழம்புப் பொடி கீழ்க்கண்ட முறையில் தயாரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 1 பங்கு மிளகு, 1 பங்கு வெந்தியம்

12 பங்கு கொத்தமல்லி விதை (தனியா) இவைகளை லேசாய் வறுத்து கொஞ்சம் மஞ்சள் சேர்த்து இடித்து தூள் செய்து உபயோகிப்பது நலம். புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சை சேர்ப்பது நல்லது. கடுகு தாளிப்பை நீக்கி, சீரகம் தாளிப்பது விசேஷம்.

மெஷினில் தீட்டிய அரிசியை நீக்கிவிட்டு கைக்குத்தல் அரிசியை உபயோகிக்க வேண்டும். மரயந்திரத்தில் திருகி எடுத்த, முளைபோகாம லிருக்கும் அரிசி இன்னும் சிறந்தது. இந்த அரிசியை அதிகமாகக் கழுவக் கூடாது. உலைநீர் அளவாய் வைத்து கஞ்சி வடிக்காமல் பதமாய் இறக்கி சாதமாக்க வேண்டும்.

மாமிச ஆகாரம் நல்லதா கெட்டதா என்ற கேள்விக்கு பதில் சொல்லுவது கஷ்டமல்ல. மாமிச ஆகாரம் அதிகமாக பழக்கத்திலுள்ளது மேல் நாட்டில் தான். மேற்படி ஆகாரம் ஆரோக்கியத்திற்கு எடுத்ததல்ல வென்று மேல்நாட்டார் தீர்மானித்து விட்டார்கள். ஒருவர்பின் னொருவராய் பலர் சைவர்களாக ஆய்க்கொண் டிருக்கிறார்கள். மிருகங்கள் பேரில் ஜீவகாருண்யம் காண்பிக்கா விட்டாலும் நம் பேரி லேயே நாம் ஜீவகாருண்யம் கொண்டு உடல் நலனை உத்தே சித்து மாமிச ஆகாரத்தை தள்ளுவது ஒரு கஷ்டமா?

எதெது உடல் நலனுக்கு கெடுதலா யிருக்கிறதோ அவைகளை இன்றே இப்போதே தள்ளிவிட வேண்டுமென்ப தில்லை. நாளடைவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒதுக்கி விடலாம். அதுவரையில் ஆசனம் பயில்வதை ஆரம்பிக்காம லிருக்க வேண்டாம். உணவுக் கட்டுப்பாடில்லாமல் ஆசனம் செய்தால் பலனே கிடைக்காது என்பதல்ல. ஆனால் கிடைக்கும் பலன் சற்றுக் குறைவா யிருக்கும்.

பால்.

பால் எல்லோருக்கும் அவசியமான வஸ்து. குழந்தைகளுக்கோ சொல்லத் தேவையே யில்லை. தாய்ப் பாலுக்கு அடுத்தபடி பசும்பால் சிறந்தது. அவ்வளவு முக்கியமான ஓர் அமிர்தத்தை கொடுப்பதால்தான் பசுவை நாம் தெய்வமாகக் கொண்டாடுகிறோம். இப்பேர்ப்பட்ட அமிர்தத்தை நாம் அப்படியே சாப்பிட்டு பலனடைவதில்லை. அத்துடன் காப்பி கஷாயம் என்கிற விஷத்தைச் சேர்த்து சாப்பிடுகிறோம். அந்தக் கஷாயம் சேருவதினால் பாலினால் கிடைக்க வேண்டிய பலன் கிடைப்பதில்லை. அதற்கு நேர்மாறாக அஜீர்ணம், பசியின்மை முதலிய வியாதிகள் கிடைக்கின்றன.

மதுபானம் செய்பவர்கள் போதையில் ஏதேதோ பேசுகிறார்கள். குதூகலமா யிருக்கிறார்கள். நாலணாவுக்கு குடித்து விட்டு நாலு ரூபா ஆட்டம் ஆடுகிறார்கள். ஆனால் கடைசியில் என்ன ஆகிறது? ஆடல்பாடல் முடிந்து சுய அறிவு வந்தவுடன் உடலும் மனமும் களைத்து சோர்ந்து விடுகின்றன. அதே மாதிரிதான் காப்பி பானமும். காப்பி கஷாயத்திற்கு நரம்புகளை விறைக்கச் செய்து தெம்பை உண்டு பண்ணக்கூடிய சக்தி உண்டு. ஆனால் அதன் காரணமாக நாளடைவில் நரம்புத் தளர்ச்சியும் பலஹீனமும் ஏற்படுகிறது. தற்கால சாந்திக்காக ஒரு காரியத்தை நாம் செய்யலாமா? நிரந்தரமான சுகத்தை யல்லவோ நாம் நாட வேண்டும்!

காப்பியை பழக்கம் செய்து கொள்வதினால் ஏராளமான பணச்செலவு. மேலும் அதனால் நமக்கு சுகக்கேடுதான் ஏற்படுகிறது. அப்படி யிருக்க நாம் ஏன் விருதுபட்டி சனியனை விலைக்கு வாங்க வேண்டும்? கொடுப்பதையும்

கொடுத்து குஷ்டரோகி காலிலா விழுவேண்டும்? பணத்தை நாம் பாலுக்கு செலவழித்தால் பலனாவது அடையலாம். ஆகையால் காப்பியை அடியோடு ஒழித்து பாலையே நாம் அருந்த வேண்டும். குறைந்த அளவாயிருந்தாலும் பால் அருந்துவதே நல்லது.

பால் ஓர் ஆகாரம் போன்றது. ஆகையால் தாகமெடுக்கும்போது அதைக் குடிக்கக் கூடாது. காய்ச்சி ஆறிய சுத்த ஜலம், மோர், இளநீர் இவைகளை தாகத்திற்காக குடிக்க வேண்டும். தாகமிருந்தால் எந்த நேரத்திலும் வேண்டுமளவு சுத்த ஜலம் குடிக்கலாம்.

மோரைப்பற்றி ஓர் வார்த்தை. மோரை அப்படியே சாப்பிட வேண்டும். நீரை எவ்வளவு வேணுமானாலும் மோருடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவசியமிருந்தால் கால் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் இஞ்சியையோ பச்சை மிளகாயையோ மோரில் கரைக்கக் கூடாது. கடுகு தாளிப்பும் கூடாது. காசிக்குப் போயும் சனீஸ்வரன் விடவில்லை என்கிறார்களே! எப்படி அய்யா விடும், நாம் சனீஸ்வரனை நமது பையிலேயே வைத்துக் கொண்டு போனால்? அதே மாதிரிதான் உடல் நலனுக்காக சாப்பிடும் மோரில் பச்சைமிளகாய் சேர்ப்பதும்.

சிலர் காப்பியை விட்டு விட்டதாகச் சொல்வார்கள். கோதுமைக் கஞ்சி குடிப்பதாகவோ, சுக்கு கஷாயம் சாப்பிடுவதாகவோ சொல்லுவார்கள். ஆனால் கோதுமை மாவுடனே, சுக்குப் பொடியுடனே சிறிதளவாவது காப்பிப் பொடி சேர்ப்பார்கள். கேட்டால் 'வெறுமனே துளிவுண்டு வாசனைக்கின்னு சேர்த்தேன்' என்பார்கள். மோரில் பச்சைமிளகாய், இஞ்சி சேர்ப்பதும் வாசனைக்கு என்று

தான் சொல்லுவார்கள். அந்த வாசனை—கிசனை என்ற சாக்கு போக்கெல்லாம் உதவவே உதவாது. அதெல்லாம் கெட்டது. மோரை பனிக்கட்டியின் மத்தியில் வைத்து குளிர்ச்சி செய்து சாப்பிடுவதும் நல்லதல்ல. எந்த பதார்த்தத்தையும் இயற்கைக்கு விரோதமான வழியில் தயார் செய்து சாப்பிடுவது உடலுக்கு நலத்தையே தராது. கெடுதலையே விளைவிக்கும். இதை எல்லோரும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தாகசாந்திக்காக சோடாவை உபயோகிப்பதும் கெடுதலாகும். ஏனெனில் அதிலுள்ள வாயு (Gas) குடலைக் கெடுக்கிறது.

காலையில் நண்பர்கள் ஒருவரை யொருவர் சந்திக்கும் போது 'காப்பி சாப்பிட்டாச்சா?' என்று கேட்கத் தவறுவதில்லை. அந்தப் பழக்கம் போய், 'பால் சாப்பிட்டாச்சா? கஞ்சி குடிச்சாச்சா?' என்று கேட்கும் காலம் வர வேண்டும். அதற்காகவாவது பாலோ கஞ்சியோ குடிக்க வேண்டும். காலை ஆகாரந்தானே! அதுவே போதும்.

ஆனால் வேலை மிகுதியுள்ளவர்கள், தாக்கு பிடிப்பதற்காக வேறு ஆகாரம் வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். பழையசாதம் சாப்பிடலாம். இவ்வாறு சொல்வதற்காக என்னை கோபித்துக் கொண்டு விடாதீர்கள். நமது நண்பர்களையோ உறவினர்களையோ காலையில் சந்திக்கும்போது 'பழைய சாதம் சாப்பிட்டாச்சா?' என்று கேட்டால் அவர்களுக்கு மூக்கின்மேல் கோபம் வரத்தான் செய்யும். 'நாங்களென்ன அவ்வளவு கேவலமானவர்களா பழைய சாதம் சாப்பிட' என்று நினைத்து ஆத்திரப்படத்தான் செய்வார்கள். ஏனெனில் அவர்கள் மனதில் காப்பி சாப்பிடுவது கௌரவம், பழைய சாதம் சாப்பிடுவது கேவலம் என்கிற

எண்ணம் நன்ருகப் பதிந்து விட்டிருக்கிறது. இந்த எண்ணத்தைப் போக்க வேண்டியது அவசியம். அதற்கான முயற்சியை நாம் செய்தே யாகவேண்டும்.

பழைய சாதத்தை வெறுப்பவர்கள் இட்லி, தோசையை அளவுடன் உட்கொள்வதைப் பற்றி நமக்கு ஆக்ஷேபனை யில்லை. ஆனல் அங்கும் அவைகளுக்குத் தோழனுக மிளகாயும், முத்தாய்ப்பாக, காப்பி கஷாயமும் எட்டிப் பார்த்து விடுமோ என்ற பயந்தான்.

இதெல்லாவற்றையும்விட முளைவந்த தானியங்களை காலை ஆகாரமாய் வைத்துக் கொள்வது மிகவும் சிறந்தது. துவரை, கடலை, பயறு, உளுந்து, கோதுமை, எள்ளு, கேழ்வரகு முதலிய தானியங்களில் ஏதேனு மொன்றை ஊறப்போட்டு சாப்பிடலாம். முதல் நாளிரவு சுத்த ஜலத்தில் ஊறவைக்க வேண்டும். மறுநாட் காலை முளை வந்திருக்கும். அதை நன்ருய் அலம்பி மென்று தின்ன வேண்டும். முதலில் சில நாட்கள் வரையில் பிடிக்காம லிருக்கும். ஆனல் பிறகோ இதையே நாம் சிறந்த பக்ஷணமாக நினைப்போம். அதில் அவ்வளவு ருசி தட்டிவிடும். ருசி வேண்டுமானல் தேங்காயைத் துருவிப் போட்டும் தேனைக் கலந்தும் சாப்பிடலாம். முளை கிளம்பிய தானியத்தை தின்றுவிட்டு அத்துடன் மோரையும் குடித்துவிட்டால் காலை ஆகாரம் கனஜோராய் விடும்.

பணம் படைத்தவர்கள் பாதாம், பிஸ்தா, அக்ரூட், முந்திரி, சல்கூஸா முதலிய பருப்பு வகைகளையும், திராக்ஷை அத்தி முதலிய உலர்ந்த பழவகைகளையும், சாப்பிட்டுவிட்டு பால் பருகலாம்.

சாதாரணமாக கிராமாந்தரங்களில் பிரதி வீட்டிலும் கழுநீர் தொட்டி இருந்தே தீரும். ஏனெனில் வீடுதோறும் மாடு இல்லாமலிருக்காது. அந்தத் தொட்டியில் புளித்த கழுநீர் எப்போதும் ஸ்டாக்காக இருக்கும். தொழுவத்திலிருந்து மாட்டை எங்கேனும் அழைத்துப்போக முற்பட்டால், அப்போது அது நம்மையும் கழுநீர்த் தொட்டிபக்கம் இழுத்துச் செல்லும். அந்த புளிப்பு வாசனை அதை அப்படி வசியப்படுத்துகிறது. அதைப் போலவே தற்காலத்தில் மனிதர்கள் எந்த ஜோலியாய் வீதியில் போய்க் கொண்டிருந்தாலும் சரி, ஓட்டல் அவர்களை கைகாட்டி அழைக்கிறது. மயக்குகிறது. இரும்பைக் காந்தம் இழுப்பதுபோல் இழுக்கிறது. மனிதனே மதிமயங்கி உள்ளே நுழைந்து விடுகிறான். கடலை மாவும் அரிசி மாவும் மிளகாயையும், மைதாமாவு சர்க்கரையையும் துணையாகக் கொண்டு, முறையே கார பக்ஷணங்களாயும், இனிப்பு பக்ஷணங்களாயும் பலவிதமான பொருத்தமற்ற பெயர்களுடன் அங்கே காக்ஷி யளிக்கின்றன. அவைகளை வயிறு புடைக்கத் தின்கின்றான் மனிதன்.

இதனால் பணச்செலவே ஒழிய பலன் ஏதேனும் உண்டா? அதுதான் இல்லை. பகல் போஜனத்திற்குப் பிறகு இரவில் ஆகாரம் உட்கொண்டாலே போதும். ஆதலால் இடைவேளைச் சிற்றுண்டி வியர்த்தம்தான். வியர்த்தம் மாத்திரமா? அனர்த்தமும்கூட. ஆகையால் பசியில்லாதபோது பகவானே வந்து பரமான்னம் படைப்பதா யிருந்தாலும் நாம் அதை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது. காலை, பகல், இரவு ஆக மூன்றுவேளை ஆகாரத்திற்குமேல் கண்டிப்பாய் சாப்பிடவே கூடாது. பிறருடைய தாக்ஷண்யத்திற்காக சாப்பிடுவது என்பதே கூடாது. இத்தகைய உறுதி யிருந்

தால்தான் தேக ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க முடியும். இல்லாவிடில் உடல்கெட்டு உயிரையும் சீக்கிரம் இழக்க வேண்டி வரும்.

ருசி.

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ருசி இருக்கிறதா என்று நாம் கவனிக்கிறோமல்லவா? ருசி இருக்கிறது அல்லது இல்லையென்று முடிவு கட்டும் பொறுப்பு நாக்குக்கு மாத்திரம் உண்டு என்று நாம் நினைத்து விடக் கூடாது. மனதிற்கும் அதில் சரிசமத்துவமான பாத்தியதை உண்டு. நாம் நமக்கு ரொம்பவும் இஷ்டமானதை சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். அப்போது திடீரென ஓர் அசுப சமாச்சாரம் நம் காதிற்கு எட்டுகிறது. அதே க்ஷணத்தில் அந்தப் பிரியமான வஸ்து வேப்பங்காயாகக் கசந்து விடுகிறது. மனதின் நிலைமையை அனுசரித்தே ருசியின் போக்கு இருக்கிறதென்பது இதிலிருந்து விளங்குகிறதல்லவா?

ஒருவன் தன் மனையாட்டி பக்குவமில்லாமல் சமைத்தாலும் அதை தேவாமிர்தமாக நினைத்து உண்கின்றான். அம்மட்டோடு நிற்பதில்லை. தனது மனைவியின் சமையலைப்பற்றிப் பிரமாதமாக நண்பர்களிடம் வானமளாவப் பேசிப் புகழ்கின்றான். தன் வீட்டுக்கு அவர்களை சாப்பிடவும் அழைக்கின்றான். அதன் பிறகு "எப்படி நம்பளவள் சமையல்?" என்று கேட்கவும் செய்கிறான். நண்பர்களோ அவனை திருப்தி செய்விக்க வேண்டி "கேழ்க்கணுமா? திவ்யமாயிருந்தது சமையல். இதுவரையில் இவ்வளவு சுசிருசியாய் சாப்பிட்டதே யில்லை" என்று சர்ட்டிபிகேட்டும் கொடுத்து விடுகிறார்கள். இதைக் கேட்டுப் பரமானந்த மடைகின்றான்

அந்தப் பாழும் மனிதன். இப்பேர்ப்பட்ட பிரகிருதிகளும் உலகில் இருக்கத்தான் செய்கிறது. இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது? மனது பிடித்துப் போனல் எல்லாம் நன்ருய்த்தா னிருக்கும் என்று தானே!

மனிதர்களை விட்டுத் தள்ளுங்கள். ஒரு சமயம் ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான் பஞ்சபாண்டவர்களின் தூதாக துரியோதனுதிகளைப் பார்க்கச் சென்ருராம். வீதி வழியாக வரும்போது கிருஷ்ணபெருமான் ஒவ்வொரு மாளிகையாகக் காண்பித்து யாருடையது என்று கேட்டுக்கொண்டே போனராம். அதற்குச் சொந்தமானவர்கள் பெருமையாக 'என்னுடையது, என்னுடையது' என்று பதில் சொன்னர்களாம். விதுரருடைய மாளிகை வந்தது. அதைச் சுட்டிக் காட்டி, அது யாருடையதென கண்ணன் கேட்டார். விதுரர் சட்டென்று கைகூப்பி 'தங்கள் கிரகம்' என்று மிகுந்த வணக்கத்துடன் சொன்னர். "எனக்கும் இவ்வூரில் ஓர் இடம் இருக்கிறதா?" என்று சொல்லி புன்னகை பூத்தார் கண்ணன். உடனே அவர் விதுரர் மாளிகையில் நுழைந்து அமர்ந்தார். கண்ணபிரான் தன் மாளிகைக்கு எழுந்தருளியதால் பெருமகிழ்ச்சி கொண்டார் விதுரர். மதுவையுண்ட தேனீயைப்போல் ஆனர். தன்னை முழுதும் மறந்தார். பகவானுக்கு வாழைப்பழத்தை உரித்துக் கொடுக்க விரும்பினர். சந்தோஷமிகுதியால் பழத்திற்குப் பதிலாக உரித்த தோலையே பகவானுக்குக் கொடுத்தார். பகவானும் அந்தத் தோலை வாங்கி உண்டார். பிறகு விஷயம் புலப்பட்டது. விதுரர் வருந்தினர். எனினும் சுத்தமான மனதுடன், உள்ளன்புடன் கொடுக்கப் பட்டதால் பழத்தைவிட தோலே மிகவும் ருசியாயிருந்ததாக தெரிவித்தாராம் கண்ணபெருமான். ஆகையால்

ருசி என்பது மனதிலிருந்துதான் உதிக்கிறது என்பதற்கு வேறு உதாரணம் எதற்கு?

விஷயம் எப்படியிருந்தாலும், மனமே நல்லது கெட்டது என்று முடிவு கூறும் பிரதம நீதிபதியாக விளங்கி வருகிறது. ஆதலால்தான் ருசியைப் பற்றிச் சொல்லும் போது நாக்குதான் சர்வாதிகாரி என்று ஒப்புக்கொள்ள முடியாது. ஆகையால் நமது கடமை யென்ன? தேக ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்றவைகளை புசிக்க வேண்டும். தேக ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பவைகளை தள்ளவேண்டும். இதை நாம் அப்பியசிக்க வேண்டும். அதற்காக மனதை நாம் வசப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில் நம் மெண்ணம் ஈடேறாது.

சொத்தை விதை;
சோனைக் குழந்தை.

நாம் சாதாரணமாய் காய்கறி பயிரிடும்போது சொத்தை விதையில்லாமல் பொறுக்கி நல்லவிதையாய் போடுகின்றோம். சொத்தை விதை போட்டால் செடி நன்றாய் வளராது. அப்படி வளர்ந்தாலும் காய் காய்க்காது. செடிகளுக்கே இவ்வளவு கவனிப்பு வேண்டுமென்றால் மானிடர்களுக்கு எவ்வளவு கவனிப்பு இருந்து தீரவேண்டும்?

காலடிப்பந்துக்கு காற்றடித்தால் எவ்வாறிருக்கும்? அப்படியிருக்கிறது சிலருடைய தேகம். அவ்வளவும் ஊளைச் சதை. அவர்களுடைய எடை சுமார் 150, 200 ராத்தல் கூட இருக்கும். அப்பேர்ப்பட்ட பெற்றோர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தை 4, 5 ராத்தல் எடையுள்ளதா யிருக்கிறது. அவைகளைக் கொழுக்க வைக்க ஹார்லிக்ஸ்,

மெல்லின்ஸ் புட் டப்பாக்கள் எத்தனையோ காலியாகின்றன. அதனால் மேல்நாட்டினரும், அவர்களுடைய குழந்தைகளும் கொழுக்கின்றார்களே ஒழிய நமது குழந்தைகள் பழைய கருப்பர்களாகவே இருக்கின்றன.

ஊளைச்சதை.

ஊளைச்சதை வலுவாகாது. ஒருவனுடைய தேகம் முழுதும் வீங்கி யிருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவன் கொழுத்திருக்கிறான் என்று எவ்வாறு சொல்ல முடியும்? ஊளைச்சதை வேறு; உண்மையான வலிவு வேறு. அருவத்துக்கும் உருவத்துக்கும் உள்ள வித்தியாசம் போன்றது அவ்விரண்டுக்குமுள்ள வித்தியாசம். உண்மையான வலிவே உருவம்; ஊளைச்சதையே அதனுடைய நிழல். நிழலைக் கண்டு உண்மையான ரூபமென மதிக்க முடியுமா? ஆகையால் ஊளைச்சதையைக் கண்டு ஏமாறாதீர்கள். அதை ஓர் மாமிச மூட்டை என்று நினையுங்கள்.

பெற்றோர்கள் ஊளைச்சதை யுள்ளவர்களா யிராமல் தாது வீர்யபலம் அதிகமுடையவர்களா யிருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் திடகாத்திரமான குழந்தைகள் பிறக்கும். சிசு மரணம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியும்.

பருத்தசரீரம் படைத்தவர்கள் சிறிது தூரம் நடந்தாலும் பெருமூச்சு வாங்குகிறது. இதற்கென்ன காரணம்? நுரையீரல் கடவுள் சிருஷ்டி. இவர்களோ சொந்த சிருஷ்டியால் சரீரத்தைப் பெருக்கிக் கொண்டவர்கள். இயற்கைக்கு மாறாக அவர்களது சரீரம் இருக்கிறது. அதனால் நுரையீரலுக்கு அதிகமான உழைப்பு ஏற்படுகிறது. அதனுடைய சக்திக்கு மீறிய கனத்தை அது தாங்க வேண்டி நேரிடுகிறது. அதனால் நுரையீரல் திணறுகிறது. ஒரு கட்டை வண்டியில்

பாரம் பூராவாக ஏற்றிவிட்டு கன்றுக்குட்டியை அதில் பூட்டி இழுக்கச் செய்தால் அது திணறுமல் என்ன செய்யும்? அதைப்போல்தான் நுரையீரலும் அவஸ்தைப் படுகிறது. ஊளைச்சதை யுள்ளவர்கள் கொஞ்சதூரம் நடந்தாலும் சிறிய வேலை செய்தாலும் மூச்சு வாங்குவது இதனுல்தான்.

ஊளைச்சதை அதிகரித்து தொப்பையும் தொந்தியுமிருப்பது நல்லதல்ல. சதையைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆபரேஷன் செய்து கொள்ளச் சொல்ல வில்லை. சதையைத் துண்டு துண்டாக்கி கூறுபோடச் சொல்லவில்லை. மருந்து சாப்பிட வேண்டாம். ஊசிபோட்டுக் கொள்ள வேண்டாம். அம்முறைகளைக் கையாளுவதால் எவ்வித பிரயோசனமும் ஏற்படாது. ஆகாரங்களைக் குறைத்தாலும் பலனிருக்காது.

அந்த ஊளைச் சதையை துலைக்க வேண்டுமானல் ஆசனத்தைத் தவிர வேறு வழியில்லை. அதனுல் கட்டாயம் ஆரோக்கியம் ஏற்படும்.

வேறு வகையான தேகாப்பியாசங்கள் தொந்தியை கரைய வைக்காது. தொந்தியே வியாதிக் கிருமிகளுக்கு இருப்பிடமாகிறது. அவைகள் அங்கிருந்து கொண்டே மற்ற அங்கங்களுக்கும் வியாதிகளை பரப்புகின்றன. அவைகள் தாங்கள் இருக்குமிடத்திற்கு யாதொரு கிஸ்தியும் செலுத்தாமல் குடும்ப பாரம்பர்யமாய் ஆண்டு அனுபவித்து வருகின்றன. நாம் அவைகளுக்கு காலிசெய்ய லாயர் நோட்டீஸ் கொடுத்தாக வேண்டும். ஆசனம் தான் லாயர் நோட்டீஸ். ஆசனத்தினுல் வெகு சுலபமாக தொப்பை இருந்தவிடம் தெரியாமலே போய் விடும்.

வெள்ளம் வருவதற்கு முன்பே அணை போடுவதல்லவா புத்திசாலித்தனம். அதைப்போல வியாதி வராமல் தடுப்ப

தல்லவா அழகு. வியாதியை வரவழைத்துக் கொண்டு வைத்தியர் தயவை நாடுவதால் யாது பிரயோசனம்?

நோய் தீர்ந்த பிறகு பிணியாளர்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்று வைத்தியர்களாவது சொல்லுகிறார்களா? அதுவோ யில்லை. டாக்டர் சேவை பொதுஜன சேவை போன்றது. எனினும் டாக்டர்களில் பலர் தங்கள் பிழைப்பை கவனிக்கின்றார்களே ஒழிய பொதுமக்களின் நலனைப்பற்றி சிறிதும் சிந்திப்பதில்லை. ஒரே புட்டியில் போகிற வியாதிக்காக பத்து புட்டி மிக்ஸர் மருந்து வாங்கி சாப்பிடும்படி செய்கிறார்கள். அப்படிச் செய்தால் தானே அவர்கள் ஏராளமாக பணம் சேர்க்க முடியும்!

வக்கீல் இருக்குமிடத்தில் வழக்கு கட்டாயம் இருந்தே தீரும். வக்கீல் இல்லாத ஊரில் மக்களின் வாழ்வு நிம்மதியாயிருக்கும். அதைப்போலவேதான் டாக்டர்களும். அவர்கள் இருக்குமிடங்களில் கட்டாயம் பிணி இருந்தே தீரும்.

வியாதியஸ்தர்களோ வியாதியால் துன்பப்படும்போது தற்கால சாந்தியாக மருந்து சாப்பிட்டு குணப்படுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறார்கள். ஆனால் நிரந்தரமான ஆரோக்கியத்தை அடையவேண்டு மென்கிற எண்ணம் அவர்கள் மூளையில் உதிப்பதே யில்லை. டாக்டர்களின் பணம் பறிக்கும் ஆசையும் வியாதியஸ்தர்களின் அசிரத்தையுமே உலகில் பற்பல வியாதிகள் உண்டாவதற்கும் பரவுவதற்கும் காரணம்.

அரசாங்கத்தார் லக்ஷக்கணக்கான ரூபாய் செலவழித்து அங்கங்கே பெரிய பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளை ஏற்படுத்தி யிருக்கின்றனர். மகா மேதாவிகளான டாக்டர்களும் சாமர்த்தியமாக சிகிச்சை செய்யக் கூடியவர்களும் ஆயிரக் கணக்காக

அங்கே வேலை செய்கிறார்கள். இதில் உழைப்புக்குத் தகுந்த பலன் கிடைப்பதில்லை. இதைவிட வியாதியே வராமல் தடுப்பதற்கு அரசாங்கம் ஏதேனும் ஒரு திட்டம் போட்டு நடத்தினால் எனையோருடைய புகழ்ச்சிக்கும் பாத்திரமாகும் என்பதில் ஐயமே யில்லை.

மனிதர்களை திருடும் நிலைமையில் விட்டுவிட்டு பிறகு அக் குற்றத்திற்காக சிறையில் அடைப்பது நல்லதா? அல்லது திருடே இல்லாமல் செய்வதற்கான வழியை நாடுவது நல்லதா? வியாதியே இல்லாவிட்டால் ஆஸ்பத்திரி எதற்கு?

ஆஸ்பத்திரி விஷயமாக செலவழிக்க வேண்டிய பணத்தை வேறுவிதமாக செலவழித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். ஆரோக்கியத்தை போதிப்பதற்காக அங்கங்கே பிரசாரகர்களை நியமிக்கவேண்டும். பள்ளிகளில் ஆண்களும் பெண்களும் கட்டாயம் தேகாப்பியாசம் செய்யவேண்டும் என்று சட்டம் போடவேண்டும், ஆஸ்பத்திரிக்கு வருபவர்களை, வியாதி சொஸ்தமான பிறகும் ஓரிரண்டு நாட்கள் வைத்திருந்து, தேகாப்பியாசத்தின் அவசியத்தைப் பற்றி அவர்களுக்கு போதிக்கவேண்டும்.

எனது இம்மனோரதம் நிறைவேறும் நாள் எந்நாளோ?

பெங்களூர் எஸ். சுந்தரம்

எழுதிய நூல்கள்.

Yogic Physical Culture or The secret of happiness	Rs. 1—8—0
வலிவும் வனப்பும்	ரூ. 1—8—0
ஆனந்த ரகசியம் அல்லது யோகாசனப் பயிற்சி	ரூ. 1—8—0
யோகாசனப் படம் தமிழ் குறிப்புடன்	ரூ. 0—4—0
மேற்படி படம் ஆங்கில குறிப்புடன்	ரூ. 0—4—0
ஆரோக்கிய உணவு	(அச்சில்)

மகாத்மா காந்தி

எழுதிய

ஆரோக்கிய வழி	அணா. 0—8—0

கிடைக்குமிடம்:—

வி. என். குமாரஸ்வாமி,

யோகாசன பிரசாரகர்,

216, *திருவொற்றியூர் ஹைரோட்,*

தண்டையார் பேட்டை சென்னை.